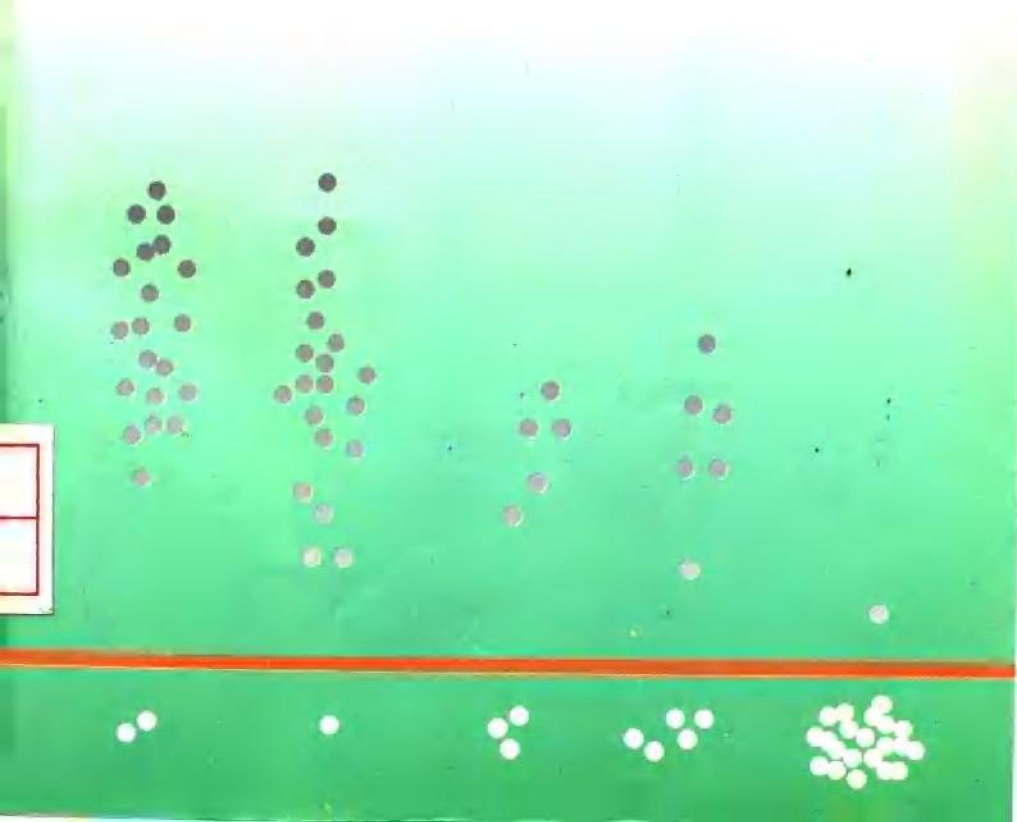


原子能出版社

医学实验研究论文集

何浩明



主 编 王洪复

副 主 编 黄 兴

黄 恂 英

陆 培 廉

中老年自我保健

上海医科大学出版社

中老年自我保健

主编 王洪复

责任编辑 冯 晓 封面设计 朱仰慈
版面设计 丁 玮 责任校对 蒋建安

上海医科大学出版社出版发行

(上海市医学院路 138 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

上海新文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.5 插页 1 字数 197 000

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0359-0/R·339

定价:11.90 元

内 容 提 要

本书由上海医科大学一批著名专家、教授撰写。他们在长期医疗卫生、教学和科研工作中积累了丰富的疾病防治和健康保健的经验。本书是他们几十年经验的积累和智慧的结晶。

本书系统地阐述环境、营养、心理行为和生活方式对中、老年人健康的影响,重点介绍了中、老年人常见病、慢性病的早期发现、诊断和防治技术以及合理用药等方面的知识,是一部实用性强,通俗易懂,指导中、老年人迈向健康长寿的佳作。

傳播預防疾病知識
促進中老年自我保健

為中老年自我保健之題

錢信忠



一九九三年七月

主要作者 (以姓氏笔画为序)

王侠生	教 授	上海医科大学附属华山医院皮肤病研究所所长
王穆兰	教 授	上海医科大学公共卫生学院
王洪复	教 授	上海医科大学老年医学研究中心副主任、福庆保健科技研究所所长
王健瑚	副 教 授	上海医科大学附属中山医院眼科
王永铭	教 授	上海医科大学药学院
孙曾一	教 授	上海医科大学附属肿瘤医院内科主任、临床药理研究所副所长
朱纪如	教 授	上海医科大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科
朱禧星	教 授	上海医科大学附属华山医院内分泌科主任
李志善	教 授	上海医科大学附属中山医院心内科临床药理学室副主任
李学祥	教 授	上海医科大学附属华山医院口腔科主任
李海鸥	主 治 医 师	上海市皮肤性病防治所
季建林	副 教 授	上海医科大学附属中山医院
励杏娣	副主任技师	上海医科大学老年医学研究中心、福庆保健科技研究所门诊部主任
严文钰	教 授	上海医科大学公共卫生学院营养卫生教研室
肖鹭白	主 任 医 师	上海市皮肤性病防治所性病科主任
杨学义	教 授	上海医科大学心血管研究所心血管药理研究室主任
杨蕊敏	教 授	上海医科大学附属中山医院老年病科主任
杨国亮	教 授	上海医科大学附属华山医院原皮肤病研究所所长

杨铭鼎	教	授	上海医科大学公共卫生学院预防医学研究所 原副所长
周世恒	教	授	上海医科大学附属华山医院原耳鼻喉科主任
张永康	教	授	上海医科大学附属中山医院泌尿科主任
顾光宁	教	授	上海医科大学附属中山医院放射学教研室
顾学箕	教	授	世界卫生组织职业卫生专家顾问组成员、上海 医科大学公共卫生学院
费楚华	教	授	上海医科大学药学院
陆湘云	教	授	上海医科大学附属妇产科医院原妇科主任、原 妇科研究所所长
夏镇夷	教	授	上海医科大学上海市精神卫生中心名誉主任
秦 震	教	授	上海医科大学神经病学研究所、上海市脑血管 病防治办公室主任
裴 麟	教	授	上海医科大学附属中山医院原院长、骨科教授
钮善福	教	授	上海医科大学附属中山医院肺科主任
黄 沁	教	授	上海医科大学原药学系代主任
黄帼英	主 任 医 师		上海医科大学保健科
韩琴琴	教	授	上海医科大学心血管研究所生化研究室主任
颜志渊	副 教	授	上海医科大学放射医学研究所办公室主任、福 庆保健科技研究所副所长

序

社会文明进步与经济腾飞,促进了我国健康事业的发展 and 生命质量的提高,老年人口比例显著增加。1994 年上海市男性平均寿命已上升到 74.3 岁,女性上升到 78.2 岁,60 岁以上老年人已占城市人口的 17.4%,上海已在全国最先进入老龄化城市。与此同时,在本世纪最后几年,我国不少城市也将相继进入老龄化阶段,这是一个极为严峻的现实。大量医学研究表明:在老龄社会中,心、脑血管病、糖尿病、骨质疏松症等一些老年性疾病已成为老年人的常见病和多发病,并严重威胁着老年人的健康与长寿。因此,重视老年性疾病的预防和早期诊断、治疗对于提高老年人的健康水平和生活质量至关重要,医学模式的转变,其中在很大程度上将取决于人们的自我保健。

上海医科大学一批老专家、老教授在长期医疗卫生、教学和科学研究工作中,积累了丰富的防病治病和健康保健的经验,由他们撰写的《中老年自我保健》包含了这些专家预防保健方面的广博知识和实践体会。本书系统地介绍了环境、生活方式与健康,心理卫生,营养和常见老年病的早期发现、诊断及防治技术,还着重介绍了老年人合理用药的知识。总体上看,通俗易懂,实用性强,是一本指导中、老年人自我保健不可多得的好书。希望本书能

成为广大中、老年自我保健的良师益友,从中不断吸取自我保健的经验,以提高自身的健康素质。

诸维红

上海医科大学老年医学研究中心

前 言

健康长寿是广大中、老年人的共同愿望,也是老龄社会卫生保健事业的奋斗目标。在提高老年人健康素质和生活质量,实现长寿目标的许多措施中,重视中、老年自我保健是重要的环节之一。

上海预防医学杂志创刊后不久即以《老年自我保健》专辑向读者介绍有关保健知识。专辑由我国著名预防医学专家、世界卫生组织(WHO)职业卫生合作中心主任、上海医科大学顾学箕教授主编,并得到上海医科大学及附属医院许多老专家、老教授的共同努力,共发行4万余册。后考虑到老年人的健康应在中年期就开始注意,特别是中年人肩负着社会、家庭的繁重任务,早应注意自我保健,故于1993年修订为《中老年自我保健》一书,以顾学箕教授为主编,由上海医科大学出版社出版。我国卫生部原部长钱信忠教授和上海市卫生局原局长王聿先先生分别为该书题词和撰写了前言。

近年来,随着我国经济的腾飞和社会进步,老龄人口的比例显著增加。目前全国60岁以上的老年人已达1.1亿多,并还将以3%的速度增长。人口高龄化问题已日益突出,估计到下世纪70岁以上将占老年人总数的64%,80岁以上将占老年人口的20%。因此,老年保健工作已

显得越来越重要。这次《中老年自我保健》一书是第三次修订,在顾学箕教授指导下,由上海医科大学老年医学研究中心副主任、福庆保健科技研究所所长王洪复教授主编,并由上海医科大学老年医学研究中心主任诸骏仁教授作序,除原有篇章外,增加了骨质疏松症和老年人的自我护理等章节。新版的内容以更充实、实用、可读和面貌一新的特点与读者见面,为中、老年群众防病健身、预防保健和提高身体素质提供一本自我保健指导读物。我们相信本书一定会有助于增加中、老年人自我保健的知识,成为一本广大老年群众的案头常备读物。

最近在党中央、国务院的主持下,召开了全国卫生工作大会,发布了“中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定”,我们一定要以实际行动积极响应党和国家的号召,加快卫生改革的步伐,为繁荣我国的卫生保健事业作出我们的努力。鉴于此,我们编写本书奉献给社会,同时希望广大基层同道在实践中对本书的不足之处提出宝贵意见。

本书在以往的编辑和发行中曾得到三位已故老专家郭秉宽、熊汝成、钟学礼的赐稿并得到傅善来、刘玲、姚素英、姚沐华、丁玉兰、马文琴等同志的帮助,本版的封面又得到吴学愚教授的赐画,在此一并致谢。

《中老年自我保健》第三版编辑委员会

(颜志渊执笔)1997年2月28日

目 录

健康的长寿	[1]
环境与人类健康	[5]
生活方式与健康	[15]
饮食与营养	[28]
心理卫生与常见精神疾患	[56]
呼吸系统疾病	[73]
常见消化系统疾病	[83]
高脂血症	[92]
原发性高血压	[101]
脑血管病	[111]
冠心病	[117]
糖尿病	[131]
骨骼系统疾病	[146]
骨质疏松症	[164]
妇科疾病	[171]
前列腺增生症	[184]
白内障与青光眼	[197]
老年性耳聋	[208]
口腔保健	[216]
常见皮肤病的防治与保健	[224]

常见恶性肿瘤	[234]
要警惕性病的侵害	[251]
老年人用药须知	[257]
健康检查与健康咨询	[265]
癌症的康复	[276]
老年人的自我护理	[283]
介绍几种中、老年保健制剂	[290]

健康的长寿

随着社会的进步、科学的发展,我国长寿人越来越多。1933年我国人口平均寿命仅33岁,而1985年已上升到69岁。1964年我国第一届老年学与老年医学学术会议规定,男女在60岁以上为老年人。上海市是全国老年人比例最高的城市。1989年上海市人口普查,男性平均寿命为73.16岁,女性为77.74岁。1994年上升至男性为74.29岁,女性为78.23岁。1995年上海市60岁以上老年人为227万,占总人口17.4%,百岁以上老人为128人。有人说“六十小弟弟,七十多来些,八十不稀奇,九十古来稀”。人类长寿已逐步成为现实。现已有很多国家规定65岁以上为老年人。我国第二届老年医学会也曾建议以65岁为界限。世界卫生组织(WHO)对寿命的划分是:44岁以下为青年,45~59岁为中年,60~74岁为年轻的老年人,75~89岁为老年人,90岁以上为长寿老年人。1900年全世界老年人只占总人口数的4%,而1985年已达到11%,估计到2000年时,老年人将达到20%。

人体的衰老是生命发展过程中的自然规律。老年学认为45岁是生命的分界时期。在45岁以前是发育成熟时期,45岁以后就开始向老年期迈进,而65岁以后就明确地进入老年了。开始进入老年时期,人的各种生理机能逐

渐衰退。白鬓出现,面上皱纹增多,眼眶脂肪减少,眼球凹陷,上睑提肌萎缩,张力减弱,眼睑狭窄;听小肌萎缩,听小骨老化,听骨链传导能力减退而出现老年性耳聋;眼球晶体失去弹性,近视不清,出现远视,且易生白内障;牙齿松动脱落;细胞繁殖减慢,肌肉弹性减弱;关节老化僵硬,行动不灵便,步履蹒跚;腰酸背痛,驼背弓腰,骨质疏松,易发生骨折;内分泌腺如垂体、甲状腺、甲状旁腺、胸腺及胰腺等退化萎缩,导致基础代谢降低,热能消耗量递减,免疫功能减退,结缔组织及脂肪组织增多,性功能衰退,糖尿病发病率增高。75岁与30岁年轻人相比,老年人脑重量为30岁时的56%,肾小球数为69%,神经主干纤维数为63%,舌味蕾数为36%,体液含量为75%。生物学上的衰老,必然会导致精神思维能力上的减退。老年人精神不易集中,记忆力减退,特别对近事易忘,而对年久事件记忆十分清楚。同时,老年人反应开始迟钝,工作效率减退,克服困难能力减弱,不容易适应新环境。

长寿与健康不仅与机体上的衰老有关,且与精神心理状态有密切的关系。神经系统担负着机体各个器官正常活动的协调作用。巴甫洛夫的动物实验阐明了外界刺激能影响消化液的分泌。强大的或突然的外来刺激,常可使人胸腹闷郁,不思饮食。长期的忧虑,心烦气躁,可能影响到正常生理功能的平衡运转,促使衰老发展,使老年人成疾致病。

社会因素如工作条件、人际关系、生活环境、生活方式、饮食习惯等都能影响健康。例如,长期在繁重的体力或精神紧张下劳动,不能很好地劳逸结合;与上下级、同事、邻居、家庭人员不能和睦相处,导致心身抑郁、烦恼。又如生活环境中的气候、饮水、住房、高温、噪声、高频、紫

外线、有害物质污染、酗酒、嗜烟、无节制的玩乐、不良恶习、饮食不及时、营养不平衡、偏食都会影响健康。在蛋白质、脂肪、糖类三大营养素中,任何一种摄入过多或过少,都可以导致机体代谢障碍,时间一久,就可以形成疾病。如食物中过多地或错误地使用食物添加剂,或沾染了某些污染物,小则引起毒性反应,大则破坏机体生理功能或细胞遗传物质,甚至导致细胞突变,形成癌症。

目前由于预防免疫工作上的进展,抗生素的应用,上个世纪导致死亡率最高的细菌、病毒、寄生虫等引起的传染病,已经不再是主要的致亡病症。而一些非传染性的疾病如肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病及慢性呼吸道疾病,已成为死亡的主要病症。要降低这些疾病的发病率,仅靠患病后再求医是不行的,首要的在于未发病前的预防,而自我保健的目的也就是及早防病,以达到益寿延年的目标。

防病保健不仅是老年人应注意的事,而且应从中年时期就关注起来。我国中年人健康状况实堪忧虑,尤其在担当国家科技、文化、教育等重要任务的中年人中间,健康状况更为突出。根据 1991 年国家体委科研所发表的关于我国中、高级知识分子的健康状况的资料,中年知识分子的死亡比例过大,且死亡年龄偏低。死于中年期的高级知识分子为 61.39%,远远超过一般居民死于中年期的 39.32%。其平均死亡年龄为 58.52 岁,比全国人均寿命缩短十余年,其中 31.84%死于 40~50 岁,25.84%死于 50~60 岁。导致过早死亡的病因主要是恶性肿瘤和心血管疾病,依次为脑血管疾病、意外死亡和消化系统疾病。中年人是我国各行各业中的骨干,有的还担任各种领导工作。据统计获得科技成果的最佳年龄,大多数都在中年时期。这些中年人上有老、下有小,担负着沉重的赡养任

务。经济条件不宽裕,营养状况偏低,劳逸不能结合,没有时间休息和锻炼,全身心贯注在工作中,处在长期紧张状态。有些人以为自己没有什么重大疾病,对自己身体上的小毛病不以为然,不肯及时防病治病,以致小病拖成大病,失去宝贵的防治时机。如果能稍加关注中年人的健康,改善环境和注意生活方式,重视自我保健,就可以使1/3到1/2的人的寿命延长10~20年,有可能不再出现像蒋筑英、罗健夫、金乃千、施光南等英年早逝的悲剧。1989年世界银行高级项目官员彭加纳在卫生部召开的中国卫生工作发展对策讨论会上提出:“中国卫生事业的发展,应重视中年人的健康问题,把实现中年人多生存10~20年作为一个重要目标,像计划生育工作那样及早抓起来。”

健康是长寿的主要手段,我们追求的是“健康的九十岁”。如果老年人缠绵于床褥上,不能活动,不能思维,行动必需他人相助,这样的长寿是很痛苦的。要活得健康,首先是要使人人懂得怎样维护健康。从个人来说养成健康的生活方式是延迟衰老,增进体质,维护脑力,预防疾病的关键。应该保证生活有节律,饮食有定时,营养充分,情绪安定,心情舒畅。从社会方面来说,健康的维护要求全社会的关注和促进,各级政府要进一步加大对健康的投入,对防病治病的人力、物力、财力进行优化配置,采取切实措施保护环境、空气和水源,保护饮食、强化食品卫生监督,改善工作条件,实施预防接种,控制传染病、慢性病和地方性疾病。同时还要广泛地宣传教育群众,使人人懂得维护健康的基本知识。要做到“健康为人人,人人要健康”。

(顾光宁)